

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Hubungan Screen Time dalam Penggunaan Gawai dengan Gerakan Tutup Mulut (GTM) pada Anak Usia Toddler*”, serta hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia toddler berjenis kelamin laki-laki (54,2%) dan berusia dua tahun (56,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa anak usia dua tahun merupakan kelompok yang paling aktif dan rentan terhadap pengaruh lingkungan digital, karena pada usia tersebut kemampuan kognitif dan koordinasi motorik anak berkembang pesat.
2. Durasi *screen time* dalam penggunaan gawai pada anak usia toddler sebagian besar berada pada kategori singkat (< 1 jam per hari) yaitu sebesar 47%, diikuti kategori sedang (1–2 jam per hari) sebesar 42,2%, dan kategori tinggi (> 2 jam per hari) sebesar 10,8%. Berdasarkan kelompok usia, mayoritas anak usia 1 tahun berada pada kategori durasi *screen time* singkat, sedangkan pada anak usia 2 tahun durasi *screen time* paling banyak ditemukan pada kategori singkat dan sedang. Sementara itu, anak usia 3 tahun lebih banyak berada pada kategori durasi *screen time* tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Secara umum, durasi *screen time* cenderung meningkat seiring bertambahnya usia anak.
3. Kejadian *Gerakan Tutup Mulut* (GTM) ditemukan pada 62,7% anak, menunjukkan bahwa perilaku penolakan makan cukup tinggi pada kelompok usia toddler. Hal ini menunjukkan bahwa GTM masih menjadi masalah yang perlu diperhatikan oleh orang tua, terutama dalam kaitannya dengan kebiasaan makan dan pola pengasuhan.
4. Hasil analisis hubungan antara *screen time* dan GTM menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara keduanya, dengan nilai korelasi Spearman Rank sebesar $r = 0,751$ dan nilai signifikansi (p) = 0,000 (<0,05).

Hal ini berarti semakin lama durasi *screen time* anak dalam penggunaan gawai, semakin tinggi pula risiko anak mengalami GTM.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *screen time* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan anak usia *toddler*, khususnya dalam munculnya Gerakan Tutup Mulut. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk membatasi durasi *screen time* anak sesuai dengan rekomendasi dari *American Academy of Pediatrics* (AAP), yaitu maksimal satu jam per hari dengan pendampingan orang tua.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya di layanan kesehatan anak, dapat meningkatkan edukasi kepada orang tua mengenai pengaturan durasi *screen time* sesuai rekomendasi usia serta dampaknya terhadap perilaku makan, khususnya kejadian GTM. Intervensi terstruktur seperti konseling gizi, edukasi digital parenting, dan pemantauan kebiasaan makan anak dapat dijadikan bagian dari pelayanan rutin.

2. Bagi Keperawatan

Perawat, terutama yang bekerja dalam layanan komunitas dan kesehatan anak perlu menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun strategi edukasi yang lebih efektif terkait penggunaan media digital pada *toddler*. Perawat dapat mengintegrasikan edukasi mengenai pola makan sehat, pengawasan penggunaan gawai, serta pentingnya pendampingan orang tua saat anak mengakses media digital dalam setiap sesi asuhan keperawatan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya PAUD dan lembaga pendidikan tenaga kesehatan, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pengembangan kurikulum terkait tumbuh kembang anak, pola makan sehat,

serta dampak media digital. Selain itu, institusi pendidikan dapat menjadikannya sebagai dasar penyusunan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada literasi digital orang tua dan pencegahan gangguan makan pada anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan mempertimbangkan desain penelitian yang lebih kuat, seperti longitudinal, untuk melihat hubungan sebab akibat antara *screen time* dan GTM. Peneliti selanjutnya juga disarankan memasukkan variabel tambahan seperti jenis konten yang ditonton, waktu penggunaan gadget, pola pendampingan orang tua, serta faktor lingkungan lainnya. Selain itu, perlu dilakukan penelitian di wilayah yang lebih luas untuk meningkatkan generalisasi hasil.